


Fachbereich <b>11 - Personalservice</b>	Datum <b>01.02.2024</b>	 <b>STADT GREVENBROICH</b>
Betreff <b>Informationen zum Auswahlverfahren</b>		

## Information zum sportlichen Teil des Auswahlverfahrens:

- Übung 1: 200 m Schwimmen**  
Vorgabe: Unter 6:00 Minuten
- Übung 2: 15 m Tauchen**
- Übung 3: Liegestütze**  
12 Wiederholungen
- Übung 4: Beugehang**  
45 Sekunden
- Übung 5: seitlicher Medizinballwurf**
- Übung 6: Close Kinetic Chain Extremity-Test**
- Übung 7: Kasten-Bumerang-Test**
- Übung 8: Personenrettung**  
ca .75kg, 66m in 60 Sekunden
- Übung 9: 3000 m Lauf**  
Vorgabe: Unter 15 Minuten
- Übung 10: Balancieren**
- Übung 11: Wechselsprünge**  
42 Wiederholungen in 30 Sekunden
- Übung 12: Besteigen einer Drehleiter**  
Besteigen einer auf eine Höhe von ca. 30 m voll ausgefahrenen Drehleiter; Sicherung durch Höhenrettungsgeschirr

Die Übungen können in der Reihenfolge von den oben angegebenen Nummerierungen abweichen.

Bitte beachten Sie, dass Badesachen, Sportkleidung und Sportschuhe (möglichst wetterfest) mitgebracht werden müssen. Duschzeug ist empfehlenswert.

## Informationen zum handwerklichen Teil des Auswahlverfahrens:

- Übung 1:** Kantholz sägen
- Übung 2:** Leckage abdichten
- Übung 3:** Gegenstände sortieren
- Übung 4:** Gruppenaufgabe